

# METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE CONCEPT OF PROFESSIONAL LONGEVITY

Rutina L.N.<sup>1</sup>, Parfenov S.P.<sup>2</sup>, Rogozinskaya A.L.<sup>3</sup> (Russiaan Federation) Email: Rutina329@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Rutina Larisa Nikolaevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

<sup>2</sup>Parfenov Sergey Petrovich - Senior Teacher,

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS;

<sup>3</sup>Rogozinskaya Anna Leonidovna - Student,

FACULTY OF TRANSPORT SUPPORT SYSTEMS,

IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF WAYS AND COMMUNICATIONS,

IRKUTSK

**Abstract:** this article outlines the questions of theory, methods of physical education and the idea of creating a mass rational system of recovery with access to individual self-awareness, a way of life, to operational control over health reserves, and to the formation of the economic value of health. Its essence, basic terms and concepts are revealed, principles, means are stated.

Designed for students of all areas, specialties, forms of training, as well as for teachers and all interested in this subject.

**Keywords:** concept, diagnosis, longevity.

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Рютина Л.Н.<sup>1</sup>, Парфенов С.П.<sup>2</sup>, Рогозинская А.Л.<sup>3</sup> (Российская Федерация)

<sup>1</sup>Рютина Лариса Николаевна - кандидат педагогических наук, доцент;

<sup>2</sup>Парфенов Сергей Петрович – старший преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта;

<sup>3</sup>Рогозинская Анна Леонидовна – студент,

факультет системы обеспечения транспорта,

Иркутский государственный университет путей и сообщения,

г. Иркутск

**Аннотация:** в данной статье изложены вопросы теории, методике физического воспитания и идеи создания массовой рациональной системы оздоровления с выходом на индивидуальное самосознание, на образ жизни, на оперативный контроль над резервами здоровья, на формирование экономической ценности здоровья. Раскрывается его сущность, основные термины и понятия, излагаются принципы, средства.

Предназначена для обучающихся всех направлений, специальностей, форм обучения, а также для преподавателей и всех интересующихся данной тематикой.

**Ключевые слова:** концепция, постановка диагноза, долголетие.

Программа «Здоровье работающего населения России на 2004-2020 гг.» возникла в результате критически низкого уровня состояния популяционного здоровья. Экономическая целесообразность внедрения программы определяется методологией оздоровительных мероприятий, вызвана также низким уровнем развития культуры здоровья у населения и сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью [5].

Идея создания массовой рациональной системы оздоровления с выходом на индивидуальное самосознание, на образ жизни, на оперативный контроль над резервами здоровья, на систему самооздоровления и эффективного применения здоровьесберегающих технологий находится вне фокуса государственной политической доминанты [6].

В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений. [3]

С завершением общего и профессионального образования выпускники приступают к многолетней трудовой деятельности. Повышение их физкультурно-спортивной грамотности позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производство [2].

Связи физической культуры и спорта с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности, также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют

более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии [7].

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда [7].

3. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки [7].

4. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся [7].

Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения профессиями [6].

Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры и спорта в процессе трудовой деятельности:

1. На этапе обучения профессиям обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности [4].

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения) [4].

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда [4].

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность [1].

Эти задачи конкретизируются в зависимости от следующих условий:

1. Содержания и характера труда (умственный или физический, напряженность и длительность рабочих усилий и т. д.) [5];

2. Особенности производственных условий (технологических, гигиенических и др.) [5];

3. Особенности реакции организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и ее условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т. д.) [5].

При конкретизации задач и форм направленного использования физической культуры и спорта в научных исследованиях, учитываются также возрастные и половые особенности трудящихся, уровень физической подготовленности, состояние здоровья [3].

В системе НИТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры и спорта:

1. В рамках трудового процесса;

2. В непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок;

3. Вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, а также физкультурно-реабилитационных мер) [6].



Рис. 1. Основные причины снижения ПФК специалиста

#### Список литературы / References

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К Анохин. М.: Наука, 1980. 200 с.
2. Баевский Р.М. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Р.М. Баевский. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К Бальсевич. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
4. Бальсевич В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала / В.К. Бальсевич. М.: РГУФКСМиТ, 2012. 35 с.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. М., 1993. 790 с.
6. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2003. 240 с.
7. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987. 60 с.